叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 烹饪入门(the A B C Of Cooking) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

烹饪入门(The A B C of Cooking)

[ðə; ði][ə; eɪ][biː][siː][ʌv; əv] ['kʊkɪŋ]

THE	A	B	C	OF	COOKING
这	一个	B	C	的	烹饪

烹饪入门

[ðə; ði][ə; eɪ][biː][siː]

The	A	B	C
这	一个	B	C

ABC

[ʌv; əv]

of
的

的

['kʊkɪŋ]

Cooking
烹饪

烹饪

[fɔːr; fər][men][wɪð; wɪθ][noʊ] [ɪk'spɪriəns] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ]

For	men	with	no	experience	of	cooking
为了	男人	和	不	经验	的	烹饪

对于没有烹饪经验的男性来说

[ɑːn] [smɔːl] ['boʊts] , [pə'troʊl]['boʊts] , [ɪn]

on	Small	Boats	,	Patrol	Boats	,	in
在	小的	船	,	巡逻	船	,	在

在小型船只、巡逻艇上，

[kæmps] , [ɑːn] ['maːtʃiz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

Camps	,	on	Marches	,	etc	.
营地	,	在	三月	,	ETC	.

营地、行军等等。

[nuː] [jɔːk]

NEW	YORK
新的	约克

纽约

['mɑːfət] , [jɑːrd][ænd; ənd] Company1917

Moffat	,	Yard	and	Company1917
莫法特	,	院子	和	Company1917

莫法特、亚德和公司 1917

['kɑːpiraɪt] , - , [baɪ]

Copyright	,	1917	,	by
版权	,	-	,	经过

版权所有，1917 年，作者

['mɑːfət] , [jɑːrd][ænd; ənd] ['kʌmpəni]

Moffat	,	Yard	and	Company
莫法特	,	院子	和	公司

莫法特、亚德和公司

[tuː; tə] " [fred]
TO **"** **FRED**
到 " 弗雷德

致“弗雷德”

" [fɔːr; fər][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['nɪtɪŋ] [kə'mɪti] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən] [dɪ'fens] [sə'saɪəti] ,
" **For** **the** **benefit** **of** **the** **Knitting** **Committee** **of** **The** **American** **Defense** **Society** **,**
" 为了 这 益处 的 这 针织 委员会 的 这 美国人 防御 社会 ,

“为了美国国防协会编织委员会的利益，

[wɪtʃ] [ɪz] ['nɪtɪŋ] [fɔːr; fər] [ə'merɪkən] ['soʊldʒərz][ænd; ənd] ['seɪləz] ,
which **is** **knitting** **for** **American** **Soldiers** **and** **Sailors** **,**
哪个 是 针织 为了 美国人 士兵 和 水手们 ,

这是为美国士兵和水手编织的毛衣。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [hoʊpt] [ðæt] [bəuθ] [kʊk] - [bʊk] [ænd; ənd] ['nɪtɪd] ['gɑːrmənts] [meɪ] [help] [tuː; tə]
and **it** **is** **hoped** **that** **both** **cook** **-** **book** **and** **knitted** **garments** **may** **help** **to**
和 它 是 希望 那 两个都 厨师 - 书 和 针织 服装 可能 帮助 到
[meɪk] [mɔːr] ['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl][ðə; ði][men] [huː] [ɑːr; ər]['oʊnli] [tuː] ['redi] [tuː; tə][duː][ðer; ðər][bɪt] .
make **more** **comfortable** **the** **men** **who** **are** **only** **too** **ready** **to** **do** **their** **bit** **.**
制作 更多的 舒服的 这 男人 WHO 是 仅有的 也 准备好 到 做 他们的 少量 .

希望烹饪书和针织服装都能帮助那些随时准备贡献自己一份力量的男士们感到更加舒适。

[nuː] [jɔːk] ,
New **York** **,**
新的 约克 ,

纽约，

[meɪ] 26th , - .
May **26th** **,** **1917** **.**
可能 26th , - .

1917年5月26日。

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['kɔːfi] -
Coffee **11**
咖啡 -

咖啡 11

[tiː] -
Tea **11**
茶 -

茶 11

['koʊkoʊ] -
Cocoa **11**
可可 -

可可 11

['oʊtmiːl] -
Oatmeal **13**
麦片 -

燕麦片 13

[kɔːrn] [miːl] -
Corn **Meal** **13**
玉米 一顿饭 -

玉米粉 13

['hɑːmɪni] -
Hominy **13**
玉米粥 -

玉米粥 13

[bɔɪld] [raɪs] -
Boiled **Rice** **13**
煮沸 米 -

白米饭 13

[ˌmækə'roʊni] -
Macaroni **15**
通心粉 -

通心粉 15

[ˌmækə'roʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] -
Macaroni **and** **Cheese** **15**
通心粉 和 奶酪 -

通心粉和奶酪 15

[fraɪd] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] -
Fried **Potatoes** **and** **Onions** **15**
油煎 土豆 和 洋葱 -

炸土豆和洋葱 15

['skræmbld] [egz] -
Scrambled **Eggs** **17**
打乱 鸡蛋 -

炒鸡蛋 17

[fraɪd] [egz] [ænd; ənd]['beɪkən] -
Fried **Eggs** **and** **Bacon** **17**
油煎 鸡蛋 和 熏肉 -

煎蛋和培根 17

[bɔɪld] [egz] -
Boiled **Eggs** **17**
煮沸 鸡蛋 -

煮鸡蛋 17

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] ['bɪskɪt] -
Baking **Powder** **Biscuit** **19**
烘烤 粉末 饼干 -

泡打粉饼干 19

['mʌfɪn] -
Muffins **19**
松饼 -

松饼 19

[fraɪd] ['krækər] [ɔːr][hɑːrd] [bred] -
Fried **Cracker** **or** **Hard** **Bread** **21**
油煎 饼干 或者 难的 面包 -

油炸饼干或硬面包 21

[fraɪd] [raɪs] -
Fried **Rice** **21**
油煎 米 -

炒饭 21

[raɪs] ['grɪdl] [keɪks] -
Rice **Griddle** **Cakes** **21**
米 烤盘 蛋糕 -

米饼 21

[fraɪd] [kɔːrn] [miːl] [mʌʃ] [ɔːr] ['hɑːmɪni] -
Fried **Corn** **Meal** **Mush** **or** **Hominy** **23**
油煎 玉米 一顿饭 蘑菇 或者 玉米粥 -

炸玉米粥或玉米糁 23

[flæp][dʒæks] -
Flap **Jacks** **23**
瓣膜 杰克 -

煎饼 23

[hoʊ] [keɪk] -
Hoe **Cake** **23**
锄 蛋糕 -

锄头蛋糕 23

[kriːmd] [ˌsiː oʊ 'diː] [fɪʃ] -
Creamed **Cod** **Fish** **25**
奶油 鳕鱼 鱼 -

奶油鳕鱼 25

[beɪkt] [kænd] ['sæmən] -
Baked **Canned** **Salmon** **25**
烘焙 罐装 三文鱼 -

烤罐装三文鱼 25

[fraɪd] [fɪʃ] -
Fried **Fish** **25**
油煎 鱼 -

炸鱼 25

[miːt] [stuː] -
Meat **Stew** **27**
肉 炖 -

肉炖菜 27

[kænd] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] -
Canned **Corned** **Beef** **Hash** **27**
罐装 咸 牛肉 哈希 -

罐装咸牛肉杂烩 27

[haʊ] [tuː; tə][fraɪ] [miːts] -
How **to** **Fry** **Meats** **29**
如何 到 炒 肉类 -

如何煎肉 29

[biːf] [steɪk] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] -
Beef **Steak** **and** **Onions** **29**
牛肉 牛排 和 洋葱 -

牛排配洋葱 29

[haʊ] [tuː; tə] [brɔɪl] [miːt] -
How **to** **Broil** **Meat** **29**
如何 到 烤 肉 -

如何烤肉 29

['æp(ə)l] [sɔːs] -
Apple **Sauce** **31**
苹果 酱 -

苹果酱 31

[pruːnz] -
Prunes **31**
西梅 -

西梅干 31

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [pə'tetoz] -
To **Boil** **Fresh** **Potatoes** **33**
到 熬 新鲜的 土豆 -

煮新鲜土豆 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [strɪŋ] [biːnz] -
To **Boil** **Fresh** **String** **Beans** **33**
到 熬 新鲜的 细绳 豆子 -

煮新鲜四季豆 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [swiːt] [kɔːrn] -
To **Boil** **Fresh** **Sweet** **Corn** **33**
到 熬 新鲜的 甜的 玉米 -

煮新鲜甜玉米 33

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] ['piːz] -
To **Boil** **Fresh** **Peas** **35**
到 熬 新鲜的 豌豆 -

煮新鲜豌豆 35

[haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [kænd] [tə'meɪtoʊz] -
How **to** **Cook** **Canned** **Tomatoes** **35**
如何 到 厨师 罐装 西红柿 -

如何烹饪罐装番茄 35

[haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [kænd] [kɔːrn] -
How **to** **Cook** **Canned** **Corn** **35**
如何 到 厨师 罐装 玉米 -

如何烹饪罐装玉米 35

[raɪs] ['pʊdɪŋ] -
Rice **Pudding** **35**
米 布丁 -

米布丁 35

[piːtʃ] [paɪ] -
Peach **Pie** **37**
桃 馅饼 -

桃子派 37

['peɪstri] -
Pastry **37**
糕点 -

糕点 37

[fʌdʒ] -
Fudge **39**
做傻事 -

软糖 39

[ðə; ði] [ə; eɪ] [biː] [siː] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ]
THE **A** **B** **C** **OF** **COOKING**
这 一个 B C 的 烹饪

烹饪入门

" [ən'les] [ðə; ði] ['ket(ə)l] ['bɔɪlɪŋ] [biː; bi] , ['fɪlɪŋ] [ðə; ði] [tiː] [pɑːt] [spɔɪlz] [ðə; ði] [tiː] .
" Unless the kettle boiling be , filling the tea pot spoils the tea .
" 除非 这 壶 沸腾 是 , 填充 这 茶 锅 战利品 这 茶 .

“除非水壶里的水已经沸腾了，否则往茶壶里倒水会毁了茶。”

" [haʊ] [tuː; tə] [meɪk] ['kɔːfi]
" HOW TO MAKE COFFEE
" 如何 到 制作 咖啡

如何制作咖啡

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['kɔːfi] [fɔːr; fər] [iːtʃ] ['pɜːrs(ə)n][ænd; ənd][wʌn][fɔːr; fər][ðə; ði][pɑːt]
1 tablespoonful of coffee for each person and 1 for the pot
1 一汤匙 的 咖啡 为了 每个 人 和 1 为了 这 锅

每人一汤匙咖啡，咖啡壶里也放一汤匙。

[wʌn][kʌp][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər] [iːtʃ] ['pɜːrs(ə)n][ænd; ənd][wʌn][fɔːr; fər][ðə; ði][pɑːt]
1 cup of boiling water for each person and 1 for the pot
1 杯子 的 沸腾 水 为了 每个 人 和 1 为了 这 锅

每人一杯沸水，锅里也放一杯。

[pʊt][ðə; ði] ['kɔːfi] ['ɪntuː][ðə; ði] ['kɔːfi] [pɑːt] , [mɪks][wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər]['ɪntuː][ə; eɪ][wet] [peɪst] .
Put the coffee into the coffee pot , mix with cold water into a wet paste .
放 这 咖啡 进入 这 咖啡 锅 , 混合 和 寒冷的 水 进入 一个 湿的 粘贴 .

将咖啡粉放入咖啡壶中，加冷水搅拌成湿糊状。

[pɔːr] [ɑːn][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd][bɔɪl][fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] ['sloʊli] .
Pour on the boiling water and boil for five minutes slowly .
倒 在 这 沸腾 水 和 熬 为了 五 分钟 缓慢地 .

倒入沸水，小火煮五分钟。

[tuː; tə] [meɪk] ['kɔːfi] [wɪð; wɪθ][æn; ən] [eg] , [breɪk] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd][mɪks][ˌaɪ 'tiː] , [ʃel] [ænd; ənd] [ɔːl] ,
To make COFFEE WITH AN EGG , break an egg and mix it , shell and all ,
到 制作 咖啡 和 一个 蛋 , 休息 一个 蛋 和 混合 它 , 壳 和 全部 ,

要做加蛋咖啡，把鸡蛋打入杯中，连壳一起搅拌。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [peɪst] , [ænd; ənd] [meɪk] [æz; əz] [ə'bʌv] .
with the paste , and make as above .
和 这 粘贴 , 和 制作 作为 多于 .

将糊状物与上述方法混合。

[tiː]
TEA
茶

茶

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [tiː] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] , [ænd; ənd][wʌn][fɔːr; fər][ðə; ði][pɑːt]
1 teaspoonful of tea for a person , and 1 for the pot
1 一茶匙 的 茶 为了 一个 人 , 和 1 为了 这 锅

每人一茶匙茶叶，茶壶也一茶匙。

[wʌn]['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , [ænd; ənd][wʌn][fɔːr; fər][ðə; ði][pɑːt]
1 cupful of boiling water , and 1 for the pot
1 一杯 的 沸腾 水 , 和 1 为了 这 锅

1 杯沸水，另 1 杯用于锅中。

[let] [ˌaɪ 'tiː] [stiːp] [fɔːr; fər] [θriː] ['mɪnɪts] .
Let it steep for three minutes .
让 它 陡 为了 三 分钟 .

浸泡三分钟。

['koʊkoʊ]
COCOA
可可

可可

[ə'baʊt] [fɔːr] [kʌps]
About **4** **cups**
关于 4 杯子

大约4杯

[hiːt] [wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv] [mɪlk]
Heat **1** **quart** **of** **milk**
热 1 夸脱 的 牛奶

加热1夸脱牛奶

[ˌtuːˈtuː] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv]['koʊkoʊ]
2 **teaspoonsful** **of** **cocoa**
2 茶匙 的 可可

2茶匙可可粉

[mɪks][ðə; ði]['koʊkoʊ][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][wɔːrm] [mɪlk] [tuː; tə][let][ˌaɪ 'tiː] [melt] ,
Mix **the** **cocoa** **and** **a** **little** **of** **the** **warm** **milk** **to** **let** **it** **melt** **,**
混合 这 可可 和 一个 小的 的 这 温暖的 牛奶 到 让 它 熔化 ,

将可可粉和少量温牛奶混合，使其融化。

[ænd; ənd] [ðen] [mɪks][ɔːl] [tə'geðər] , ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ə; eɪ] [sloʊ] ['faɪər] .
and **then** **mix** **all** **together** **,** **keeping** **it** **on** **a** **slow** **fire** **.**
和 然后 混合 全部 一起 , 保持 它 在 一个 慢的 火 .

然后将所有食材混合在一起，用小火慢炖。

['oʊtmiːl] [fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz] [[wʌn]]
OATMEAL **FOR** **THREE** **PERSONS** **[** **1** **]**
麦片 为了 三 人 [1]

三人份燕麦粥[1]

½ [kʌp][ʌv; əv] ['oʊtmiːl] (['kweɪkər] [oʊts])
½ **cup** **of** **oatmeal** **(** **Quaker** **Oats** **)**
½ 杯子 的 麦片 (贵格会 燕麦)

半杯燕麦片（桂格燕麦片）

[wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] .
1 **quart** **of** **hot** **water** **.**
1 夸脱 的 热的 水 .

1夸脱热水。

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]
A **pinch** **of** **salt**
一个 捏 的 盐

一小撮盐

[bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] . [[wʌn]]
Boil **fifteen** **minutes** **.** **[** **1** **]**
熬 十五 分钟 . [1]

煮沸十五分钟。[1]

['meni] [ʌv; əv] [ðiːz] ['resəpɪz][ɑːr; ər]['gɪv(ə)n][fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz] .
Many **of** **these** **recipes** **are** **given** **for** **three** **persons** **.**
许多 的 这些 食谱 是 给定 为了 三 人 .

这些食谱大多是为三人份准备的。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] ['smɔːlər] [ɔːr]['lɑːrdʒər] ['nʌmbər] [dɪ'kriːs] [ɔːr] [ɪn'kriːs] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['prɑːpər][prə'pɔːrʃ(ə)n]
For **a** **smaller** **or** **larger** **number** **decrease** **or** **increase** **ingredients** **in** **proper** **proportion**
为了 一个 较小的 或者 更大的 数字 减少 或者 增加 原料 在 恰当的 部分
.
:
.

如果人数较少或较多，则按适当比例减少或增加配料。

[kɔːrn] [miːl] [fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz]
CORN MEAL FOR THREE PERSONS
玉米 一顿饭 为了 三 人

三人份玉米粉

½ [kʌp][kɔːrn] [miːl]
½ cup corn meal
½ 杯子 玉米 一顿饭

半杯玉米粉

[wʌn][kwɔːrt][hɑːt]['wɔːtər]
1 quart hot water
1 夸脱 热的 水

1夸脱热水

[pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]
Pinch of salt
捏 的 盐

少许盐

[bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
Boil fifteen minutes .
熬 十五 分钟 .

煮沸十五分钟。

['hɑːmɪni] [fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz]
HOMINY FOR THREE PERSONS
玉米粥 为了 三 人

三人份的家常菜

¼ [ʌv; əv][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv]['hɑːmɪni] , [stiːpt] [ɪn][koʊld]['wɔːtər]['oʊvər] [naɪt]
¼ of a cup of hominy , steeped in cold water over night
¼ 的 一个 杯子 的 玉米粥 , 浸泡 在 寒冷的 水 超过 夜晚

四分之一杯玉米粒，用冷水浸泡过夜

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] [ɔːr] ['twenti] ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] ,
In the morning , boil fifteen or twenty minutes in a quart of hot water ,
在 这 早晨 , 熬 十五 或者 二十 分钟 在 一个 夸脱 的 热的 水 ,

早上，用一夸脱热水煮沸十五到二十分钟。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt] .
and a pinch of salt .
和 一个 捏 的 盐 .

再加一小撮盐。

[bɔɪld] [raɪs] [fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz]
BOILED RICE FOR THREE PERSONS
煮沸 米 为了 三 人

三人份白米饭

½ [kʌp][ʌv; əv][raɪs][ɪn] [tuː] [kwɔːts] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
½ cup of rice in two quarts of boiling water
½ 杯子 的 米 在 二 夸脱 的 沸腾 水

半杯米放入两夸脱沸水中

[bɔɪl][fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
Boil for fifteen minutes .
熬 为了 十五 分钟 .

煮沸十五分钟。

[wɑːʃ] [raɪs][fɜːrst] .
Wash rice first .
洗 米 第一的 .

先淘米。

[ˌmækə'roʊni]
MACARONI
通心粉

通心粉

[fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz]
FOR **THREE** **PERSONS**
为了 三 人

三人份

[breɪk] ['ɪntuː] [ɪntʃ] ['piːsɪz] [ə; eɪ][kʌp] [fʊl] [ʌv; əv][ˌmækə'roʊni] , [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ɪn]
Break **into** **inch** **pieces** **a** **cup** **full** **of** **macaroni** **,** **and** **cover** **with** **boiling** **water** **in**
休息 进入 英寸 件 一个 杯子 满的 的 通心粉 , 和 覆盖 和 沸腾 水 在
[ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
a **saucepan** **.**
一个 平底锅 .

将一杯通心粉掰成一英寸长的小段，放入平底锅中，倒入沸水没过通心粉。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl][sɔːft] ([ə'baʊt][æn; ən]['aʊər]) .
Add **a** **little** **salt** **,** **and** **cook** **until** **soft** **(** **about** **an** **hour** **)** **.**
添加 一个 小的 盐 , 和 厨师 直到 柔软的 (关于 一个 小时) .

加少许盐，煮至软烂（约一小时）。

[kiːp] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] [waɪl] ['bɔɪlɪŋ] .
Keep **covered** **with** **water** **while** **boiling** **.**
保持 涵盖 和 水 尽管 沸腾 .

煮沸时要保持水面没过食材。

[ˌmækə'roʊni] [ænd; ənd] [tʃiːz]
MACARONI **AND** **CHEESE**
通心粉 和 奶酪

通心粉和奶酪

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][æn; ən]['ʌv(ə)n] , [teɪk] [ə; eɪ][pæn][ɔːr] [dɪʃ] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi][pʊt]['ɪntuː][ðə; ði]
If **you** **have** **an** **oven** **,** **take** **a** **pan** **or** **dish** **that** **can** **be** **put** **into** **the**
如果 你 有 一个 烤箱 , 拿 一个 平底锅 或者 盘子 那 能 是 放 进入 这
['ʌv(ə)n] .
oven **.**
烤箱 .

如果你有烤箱，就带一个可以放进烤箱的平底锅或盘子。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ]['leɪər][ʌv; əv] [bɔɪld] [ˌmækə'roʊni] , [sʌm; səm] ['piːsɪz] [ʌv; əv] [tʃiːz] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['mʌstərd]
Put **in** **a** **layer** **of** **boiled** **macaroni** **,** **some** **pieces** **of** **cheese** **,** **a** **little** **mustard**
放 在 一个 层 的 煮沸 通心粉 , 一些 件 的 奶酪 , 一个 小的 芥末
[ænd; ənd][sɔːlt] ,
and **salt** **,**
和 盐 ,

铺上一层煮熟的通心粉，一些奶酪碎，少许芥末和盐。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] .
and **a** **little** **butter** **.**
和 一个 小的 黄油 .

再加一点黄油。

[ðen] [mɔːr] [ˌmækə'roʊni][ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] [θɪŋz] , [ʌn'tɪl][jʊr; jər] [dɪʃ] [ɪz] [fʊl] .
Then **more** **macaroni** **and** **the** **other** **things** **,** **until** **your** **dish** **is** **full** **.**
然后 更多的 通心粉 和 这 其他 事物 , 直到 你的 盘子 是 满的 .

然后加入更多的通心粉和其他食材，直到盘子装满为止。

[fɪl] [ðə; ði] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ][mɪlk] , [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n][fɔːr; fər][hæf][æn; ən]['aʊər] .
Fill **the** **dish** **with** **milk** **,** **and** **bake** **in** **a** **slow** **oven** **for** **half** **an** **hour** **.**
充满 这 盘子 和 牛奶 , 和 烤 在 一个 慢的 烤箱 为了 一半 一个 小时 .

将烤盘装满牛奶，放入低温烤箱烘烤半小时。

[pʊt] [tʃiːz] [ɑːn][ðə; ði][tɑːp] [bɪˈfɔːr] [ˈbeɪkɪŋ] .
Put **cheese** **on** **the** **top** **before** **baking** **.**
放 奶酪 在 这 顶部 前 烘烤 .

烘烤前在顶部放上奶酪。

[fraɪd] [pəˈtetoz] [ænd; ənd] [ˈʌnjənz]
FRIED **POTATOES** **AND** **ONIONS**
油煎 土豆 和 洋葱

炸土豆和洋葱

[slaɪs][sʌm; səm] [kʊkt] [ɔːr] [ˌʌnˈkʊkt] [pəˈtetoz] [ænd; ənd][slaɪs][sʌm; səm][ˈʌnjənz] .
Slice **some** **cooked** **or** **uncooked** **potatoes** **and** **slice** **some** **onions** **.**
片 一些 煮熟 或者 生 土豆 和 片 一些 洋葱 .

将煮熟或生的土豆切片，再将洋葱切片。

[pʊt][ˈɪntuː][ə; eɪ][hɑːt] [ˈfraɪɪŋ] [pæn][wɪð; wɪθ][fæt] , [sɔːlt][pɔːrk][ɔːr][ˈbeɪkən] ,
Put **into** **a** **hot** **frying** **pan** **with** **fat** **,** **salt** **pork** **or** **bacon** **,**
放 进入 一个 热的 煎炸 平底锅 和 胖的 , 盐 猪肉 或者 熏肉 ,

放入热煎锅中，加入油脂、咸猪肉或培根，

[ænd; ənd] [kʊk] [tɪl] [sɔːft][ænd; ənd] [braʊn] .
and **cook** **till** **soft** **and** **brown** **.**
和 厨师 直到 柔软的 和 棕色的 .

煮至软烂呈褐色。

[ˈskræmbld] [egz]
SCRAMBLED **EGGS**
打乱 鸡蛋

炒鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] [egz] [tuː; tə][ə; eɪ][ˈpɜːrs(ə)n]
2 **eggs** **to** **a** **person**
2 鸡蛋 到 一个 人

每人2个鸡蛋

[pʊt] [ˈbʌtər] , [ɔːr][fæt] ,
Put **butter** **,** **or** **fat** **,**
放 黄油 , 或者 胖的 ,

放些黄油或脂肪，

[ɔːr][ˈbeɪkən][ɔːr][sɔːlt][pɔːrk][ɪn][ðə; ði] [ˈfraɪɪŋ] [pæn] ([əˈbaʊt][wʌn] [ˈtispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [ˈbʌtər] [fɔːr; fər][θriː]
or **bacon** **or** **salt** **pork** **in** **the** **frying** **pan** **(** **about** **1** **teaspoonful** **of** **butter** **for** **3**
或者 熏肉 或者 盐 猪肉 在 这 煎炸 平底锅 (关于 1 一茶匙 的 黄油 为了 3
[ɔːr][fɔːr] [egz] ,
or **4** **eggs** **,**
或者 4 鸡蛋 ,

或者在煎锅里放培根或咸猪肉（大约 1 茶匙黄油配 3 或 4 个鸡蛋），

[ænd; ənd] [ˈʌðər] [ˈfraɪɪŋ] [məˈtɪriəl] [ɪn][prəˈpɔːrʃ(ə)n]) .
and **other** **frying** **material** **in** **proportion** **)** **.**
和 其他 煎炸 材料 在 部分) .

以及其他按比例添加的煎炸材料）。

[wen] [hɑːt] , [stɜːr][ɪn][ðə; ði] [egz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] [ˈbroʊkən][ˈɪntuː][ə; eɪ] [boʊl] [ænd; ənd] [ˈbiːtn]
When **hot** **,** **stir** **in** **the** **eggs** **,** **which** **have** **been** **broken** **into** **a** **bowl** **and** **beaten**
什么时候 热的 , 搅拌 在 这 鸡蛋 , 哪个 有 到过 破碎的 进入 一个 碗 和 被打败
,
,
,

趁热倒入打入碗中并搅打好的鸡蛋，搅拌均匀。

['ædɪŋ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɪlk] ([wʌn] ['teblspʊn,fʊl] [fɔ:r; fər][ˌtu:'tu:] [egz]) , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

adding	a	little	milk	(	1	tablespoonful	for	2	eggs	)	,	salt	and	pepper	.
添加	一个	小的	牛奶	(	1	一汤匙	为了	2	鸡蛋	)	,	盐	和	胡椒	.

加入少许牛奶（2 个鸡蛋加 1 汤匙牛奶）、盐和胡椒粉。

[fraɪd] [egz] [ænd; ənd] ['beɪkən]

FRIED	EGGS	AND	BACON
油煎	鸡蛋	和	熏肉

煎蛋和培根

[pʊt][ɑ:n][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] [pæn] .

Put	on	the	frying	pan	.
放	在	这	煎炸	平底锅	.

把锅放在煎锅上。

[wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][hɑ:t] , [pʊt][ɪn][ðə; ði]['beɪkən] .

When	it	is	hot	,	put	in	the	bacon	.
什么时候	它	是	热的	,	放	在	这	熏肉	.

锅热后，放入培根。

[kʊk] [fɔ:r; fər][ə'baʊt][θri:] ['mɪnɪts] , [ænd; ənd][pʊt][ɑ:n][ə; eɪ] [dɪʃ] .

Cook	for	about	3	minutes	,	and	put	on	a	dish	.
厨师	为了	关于	3	分钟	,	和	放	在	一个	盘子	.

煮约3分钟，然后盛入盘中。

[ðen] [breɪk] [wʌn] [eg] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm][ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:sər] [ænd; ənd][pʊt]['ɪntu:][ðə; ði][hɑ:t] ['fraɪɪŋ] [pæn] ,

Then	break	one	egg	at	a	time	in	a	saucer	and	put	into	the	hot	frying	pan	,
然后	休息	一	蛋	在	一个	时间	在	一个	碟子	和	放	进入	这	热的	煎炸	平底锅	,

然后一次打一个鸡蛋在碟子里，再放入热煎锅中。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [gri:s] [ɪn][ˌaɪ 'ti:] .

with	the	grease	in	it	.
和	这	润滑脂	在	它	.

里面有油脂。

[ju:; jʊ][kæn; kən][pʊt][ɪn][æz; əz] ['meni] [egz] [æz; əz][ðer; ðər][ɪz] [ru:m] [fɔ:r; fər] .

You	can	put	in	as	many	eggs	as	there	is	room	for	.
你	能	放	在	作为	许多	鸡蛋	作为	那里	是	房间	为了	.

只要空间足够，你可以放尽可能多的鸡蛋。

[kʊk] [fɔ:r; fər] [tu:] [ɔ:r] [θri:] ['mɪnɪts] .

Cook	for	two	or	three	minutes	.
厨师	为了	二	或者	三	分钟	.

煮两三分钟。

[bɔɪld] [egz]

BOILED	EGGS
煮沸	鸡蛋

水煮蛋

[bɔɪl][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][fɔ:r; fər][θri:] ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər][sɔ:ft] [bɔɪld] .

Boil	in	boiling	water	for	3	minutes	for	soft	boiled	.
熬	在	沸腾	水	为了	3	分钟	为了	柔软的	煮沸	.

在沸水中煮3分钟即可得到软煮豆。

[bɔɪl][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][fɔ:r; fər][faɪv] ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər][hɑ:rd] [bɔɪld] .

Boil	in	boiling	water	for	5	minutes	for	hard	boiled	.
熬	在	沸腾	水	为了	5	分钟	为了	难的	煮沸	.

在沸水中煮5分钟即可煮熟。

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] ['bɪskɪt]

BAKING	POWDER	BISCUIT
烘烤	粉末	饼干

泡打粉饼干

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ʌv; əv] ['flaʊər]
2 **cups** **of** **flour**
2 杯子 的 面粉

2杯面粉

[fɔːr] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
4 **teaspoonsful** **of** **baking** **powder**
4 茶匙 的 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔːlt]
1 **teaspoonful** **of** **salt**
1 一茶匙 的 盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [lɑːrd]
1 **tablespoonful** **of** **lard**
1 一汤匙 的 猪油

1汤匙猪油

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['bʌtər]
1 **tablespoonful** **of** **butter**
1 一汤匙 的 黄油

1汤匙黄油

¾ [kʌp] [ʌv; əv] [mɪlk] [ænd; ənd] ['wɔːtər] [ɪn] ['iːkwəl] [pɑːrts]
¾ **cup** **of** **milk** **and** **water** **in** **equal** **parts**
¾ 杯子 的 牛奶 和 水 在 平等的 部分

¾ 杯牛奶和等量的水

[mɪks] [ðə; ði] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [juː; jʊ] [kæn; kən] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [spuːn] ,
Mix **the** **dry** **ingredients** **as** **well** **as** **you** **can** **with** **a** **spoon** **,**
混合 这 干燥 原料 作为 出色地 作为 你 能 和 一个 勺子 ,

用勺子将干料充分混合均匀。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [mɪlk] [ænd; ənd] ['wɔːtər] .
then **add** **the** **milk** **and** **water** **.**
然后 添加 这 牛奶 和 水 .

然后加入牛奶和水。

[roʊl] [aʊt] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] ['bɪskɪts] , [ænd; ənd] [beɪk] [ə'baʊt] [ten] ['mɪnɪts] [ɪn] ['miːdiəm] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] .
Roll **out** **and** **cut** **into** **biscuits** **,** **and** **bake** **about** **ten** **minutes** **in** **medium** **hot** **oven** **.**
卷 出去 和 切 进入 饼干 , 和 烤 关于 十 分钟 在 中等的 热的 烤箱 .

擀开面团，切成饼干状，放入中等温度的烤箱烘烤约十分钟。

['mʌfɪn]
MUFFINS
松饼

松饼

[fɔːr] [kʌps] [ʌv; əv] ['flaʊər]
4 **cups** **of** **flour**
4 杯子 的 面粉

4杯面粉

[ˌtuːˈtuː] ['hiːpɪŋ] ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
2 **heaping** **teaspoonsful** **of** **baking** **powder**
2 堆积 茶匙 的 烘烤 粉末

满茶匙泡打粉

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [meltid] ['bʌtər]
1 **tablespoonful** **of** **melted** **butter**
1 一汤匙 的 融化 黄油

1汤匙融化的黄油

1½ [kʌps] [ʌv; əv] [mɪlk]

1½	cups	of	milk
1½	杯子	的	牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn] ['hi:pɪŋ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔ:lt]

1	heaping	teaspoonful	of	salt
1	堆积	一茶匙	的	盐

满茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	egg
1	蛋

1个鸡蛋

[mɪks] [ænd; ənd] [sɪft] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ænd; ənd] [sɔ:lt] [tə'geðər] .

Mix	and	sift	flour	,	baking	powder	and	salt	together	.
混合	和	筛	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐混合过筛。

[bi:t] [ðə; ði] [eg] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [tu:; tə] [mɪlk] .

Beat	the	egg	and	add	to	milk	.
打	这	蛋	和	添加	到	牛奶	.

将鸡蛋打散，加入牛奶中。

[ðen] [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['flaʊər] [ænd; ənd] [meltid] ['bʌtər] .

Then	add	the	flour	and	melted	butter	.
然后	添加	这	面粉	和	融化	黄油	.

然后加入面粉和融化的黄油。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] .

Bake	in	a	moderate	oven	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	.

用中等温度的烤箱烘烤。

[fraɪd] ['krækər] [ɔ:r] [hɑ:rd] [bred]

FRIED	CRACKER	OR	HARD	BREAD
油煎	饼干	或者	难的	面包

油炸饼干或硬面包

[dɪp] [ðə; ði] [hɑ:rd] [bred] ['ɪntu:] [koʊld] ['wɔ:tər] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [ɔ:r] [tu:] , [nɑ:t] [tu:; tə] [get] [tu:] [sɔ:ft] .

Dip	the	hard	bread	into	cold	water	for	a	minute	or	two	,	not	to	get	too	soft	.
蘸	这	难的	面包	进入	寒冷的	水	为了	一个	分钟	或者	二	,	不是	到	得到	也	柔软的	.

将硬面包浸入冷水中一两分钟，不要浸得太软。

[ðen] [fraɪ] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑ:t] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ɪn] ['bʌtər] [ɔ:r] ['beɪkən] .

Then	fry	in	a	hot	frying	pan	in	butter	or	bacon	.
然后	炒	在	一个	热的	煎炸	平底锅	在	黄油	或者	熏肉	.

然后用黄油或培根在热煎锅中煎。

[fraɪd] [raɪs] [fɔ:r; fər] [θri:] ['pɜ:sənz]

FRIED	RICE	FOR	THREE	PERSONS
油煎	米	为了	三	人

三人份炒饭

[soʊk] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [raɪs] ['oʊvər] [naɪt] .

Soak	a	cupful	of	rice	over	night	.
浸泡	一个	一杯	的	米	超过	夜晚	.

将一杯米浸泡过夜。

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [pʊt] [raɪs][ɪn][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] [pæn][wɪð; wɪθ][sʌm; səm]['beɪkən][ænd; ənd] [kʊk] [tɪl] [sɔːft]

In	the	morning	,	put	rice	in	the	frying	pan	with	some	bacon	and	cook	till	soft
在	这	早晨	,	放	米	在	这	煎炸	平底锅	和	一些	熏肉	和	厨师	直到	柔软的

.

:

.

早上，把米饭和一些培根放入煎锅中煮至软烂。

[raɪs] ['grɪdl] [keɪks]

RICE	GRIDDLE	CAKES
米	烤盘	蛋糕

米饼

[wʌn] / [ˌtuː'tuː][kʌp] [bɔɪld] [raɪs]

1	/	2	cup	boiled	rice
1	/	2	杯子	煮沸	米

半杯煮熟的米饭

[wʌn] / [fɔːr][kʌp][ʌv; əv]['flaʊər]

1	/	4	cup	of	flour
1	/	4	杯子	的	面粉

1/4 杯面粉

[wʌn] [eg]

1	egg
1	蛋

1个鸡蛋

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

A	pinch	of	salt
一个	捏	的	盐

一小撮盐

1½ ['tiːˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1½	teaspoonsful	of	baking	powder
1½	茶匙	的	烘烤	粉末

1.5茶匙泡打粉

[ɪ'nʌf] [mɪlk][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪn] ['bætər]

Enough	milk	to	make	a	thin	batter
足够的	牛奶	到	制作	一个	薄的	连击

牛奶的量要足够调成稀面糊。

[wen] [ðə; ði] ['grɪdl] [ɔːr][pæn][ɪz][hɑːt] , [fraɪ][ðə; ði] [keɪks] [ɪn][sɔːlt][pɔːrk] ['drɪpɪŋ] [ɔːr][lɑːrd] ,

When	the	griddle	or	pan	is	hot	,	fry	the	cakes	in	salt	pork	dripping	or	lard	,
什么时候	这	烤盘	或者	平底锅	是	热的	,	炒	这	蛋糕	在	盐	猪肉	滴落	或者	猪油	,

平底锅或煎锅热后，用咸猪油或猪油煎饼。

[drɑːp][ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [æt; ət][ðə; ði][taɪm] .

drop	a	spoonful	at	the	time	.
降低	一个	一勺	在	这	时间	.

一次滴一勺。

[ðiːz] [ɑːr; ər] [gʊd] [raɪs] [keɪks] .

These	are	good	rice	cakes	.
这些	是	好的	米	蛋糕	.

这些米糕很好吃。

[fraɪd] [kɔːrn] [miːl] [mʌʃ] [ɔːr] ['hɑːmɪni]

FRIED	CORN	MEAL	MUSH	OR	HOMINY
油煎	玉米	一顿饭	蘑菇	或者	玉米粥

炸玉米粥或玉米糁

[wen] [kɔːrn] [miːl] [ɔːr]['hɑːmɪni][hæz; həz] [bɪn] [bɔɪld] [ænd; ənd] [kuːld] , [kʌt]['ɪntuː]['slaɪsɪz][ænd; ənd]

When	corn	meal	or	hominy	has	been	boiled	and	cooled	,	cut	into	slices	and
什么时候	玉米	一顿饭	或者	玉米粥	有	到过	煮沸	和	冷却	,	切	进入	切片	和

[fraɪ][ɪn]['beɪkən] ,

fry	in	bacon	,
炒	在	熏肉	,

玉米粉或玉米糁煮熟冷却后，切成片，用培根煎炸。

[sɔːlt][pɔːrk][ɔːr][lɑːrd] .

salt	pork	or	lard	.
盐	猪肉	或者	猪油	.

咸猪肉或猪油。

['oʊnli][wʌn][ʌv; əv][ə; eɪ][kaɪnd][ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə][fraɪ][wɪð; wɪθ] .

Only	one	of	a	kind	is	needed	to	fry	with	.
仅有的	一	的	一个	种类	是	需要	到	炒	和	.

煎炸只需要一种就够了。

[flæp] [dʒæks]

FLAP	JACKS
瓣膜	杰克

煎饼

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv]['flaʊər]

6	tablespoonsful	of	flour
6	汤匙	的	面粉

6汤匙面粉

[wʌn] / [θriː] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1	/	3	tablespoonful	of	baking	powder
1	/	3	一汤匙	的	烘烤	粉末

1/3 汤匙泡打粉

[mɪks] [ðɪs] ['θɜːrəli]

Mix	this	thoroughly
混合	这	彻底

充分搅拌

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['bætər] [ðæt] [wɪl] [drɑːp] ['friːli] [frʌm; frəm][ðə; ði] [spuːn] .

Add	enough	water	to	make	a	batter	that	will	drop	freely	from	the	spoon	.
添加	足够的	水	到	制作	一个	连击	那	将要	降低	自由	从	这	勺子	.

加入足够的水，使面糊能够顺畅地从勺子上滴落。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] [tuː] ['pɪntʃɪz] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] .

Add	a	pinch	of	salt	and	two	pinches	of	sugar	.
添加	一个	捏	的	盐	和	二	捏	的	糖	.

加入一小撮盐和两小撮糖。

[kʊk] [ɪn][hɑːt] ['fraɪɪŋ] [pæn] , [wel] [griːst] ,

Cook	in	hot	frying	pan	,	well	greased	,
厨师	在	热的	煎炸	平底锅	,	出色地	涂油	,

在热煎锅中煎熟，煎锅需涂抹足够的油脂。

[fɔːr; fər][faɪv][ɔːr]['sev(ə)n] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [ðen] [tɜːrn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [kwɪk] [tɔːs] [ænd; ənd] [kʊk] [ðə; ði]

for	five	or	seven	minutes	and	then	turn	with	a	quick	toss	and	cook	the
为了	五	或者	七	分钟	和	然后	转动	和	一个	快的	折腾	和	厨师	这

['ʌðər] [saɪd] .

other	side	.
其他	边	.

煎五到七分钟，然后快速翻面，煎另一面。

[hoʊ] [keɪk] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][flæp][dʒæks][baɪ] [ˈsʌbstitjuːtiŋ] [kɔːrn]

HOE	CAKE	can	be	made	exactly	the	same	as	flap	jacks	by	substituting	corn
锄	蛋糕	能	是	制成	确切地	这	相同的	作为	瓣膜	杰克	经过	替换	玉米

[miːl] [fɔːr; fər]['flaʊər] .

meal	for	flour	.
一顿饭	为了	面粉	.

用玉米粉代替面粉，就可以用同样的方法制作玉米饼，做法和煎饼完全一样。

[kriːmd] [ˌsiː oʊ ˈdiː] [fɪʃ] [fɔːr; fər] [θriː] ['pɝːsənz]

CREAMED	COD	FISH	FOR	THREE	PERSONS
奶油	货到付款	鱼	为了	三	人

三人份奶油鳕鱼

[soʊk][ðə; ði] [fɪʃ] ['oʊvər] [naɪt] — [ə'baʊt][ə; eɪ][paʊnd] .

Soak	the	fish	over	night	—	about	a	pound	.
浸泡	这	鱼	超过	夜晚	—	关于	一个	磅	.

将鱼浸泡过夜——大约一磅。

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [bɔɪl][fɔːr; fər][ten][ɔːr] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

In	the	morning	,	boil	for	ten	or	fifteen	minutes	.
在	这	早晨	,	熬	为了	十	或者	十五	分钟	.

早上煮十分钟或十五分钟。

[pɔːr] [ɔːf][ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd] [pɪk] [aʊt][ðə; ði][boʊnz] .

Pour	off	the	water	and	pick	out	the	bones	.
倒	离开	这	水	和	挑选	出去	这	骨头	.

倒掉水，挑出骨头。

[pʊt][ɑːn][ænd; ənd] [stuː] [ɪn][sʌm; səm][mɪlk] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv]

Put	on	and	stew	in	some	milk	,	a	little	butter	and	a	teaspoonful	of
放	在	和	炖	在	一些	牛奶	,	一个	小的	黄油	和	一个	一茶匙	的

['flaʊər] ,

flour	,
面粉	,

放入锅中，加入少许牛奶、一点黄油和一茶匙面粉，炖煮。

[stɜːrd] [ɪn][mɪlk] , [ænd; ənd][stɜːr][ɪn][ðə; ði] [hoʊl] .

stirred	in	milk	,	and	stir	in	the	whole	.
搅拌	在	牛奶	,	和	搅拌	在	这	所有的	.

拌入牛奶，再拌入整粒面粉。

[beɪkt] [kænd] ['sæmən]

BAKED	CANNED	SALMON
烘焙	罐装	三文鱼

烤罐装鲑鱼

[pʊt][ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv]['sæmən][ɪn][ə; eɪ] [dɪʃ] [tuː; tə] [beɪk] ,

Put	a	can	of	salmon	in	a	dish	to	bake	,
放	一个	能	的	三文鱼	在	一个	盘子	到	烤	,

将一罐鲑鱼放入烤盘中烘烤，

[ə; eɪ] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][ə; eɪ]['wɔːlnʌt] , ['pepər] [ænd; ənd][sɔːlt] ,

a	lump	of	butter	the	size	of	a	walnut	,	pepper	and	salt	,
一个	块	的	黄油	这	尺寸	的	一个	核桃	,	胡椒	和	盐	,

一块核桃大小的黄油，胡椒粉和盐，

[ænd; ənd] [fɪl] [ʌp][ðə; ði] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ][mɪlk] .

and	fill	up	the	dish	with	milk	.
和	充满	向上	这	盘子	和	牛奶	.

然后用牛奶把盘子装满。

[pʊt][sʌm; səm] ['krækər] [krʌmz] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] [ɑːn][ðə; ði][tɑːp] ,

Put	**some**	**cracker**	**crumbs**	**and**	**a**	**little**	**butter**	**on**	**the**	**top**	**,**
放	一些	饼干	面包屑	和	一个	小的	黄油	在	这	顶部	,

在上面撒些饼干碎和少许黄油，

[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

and	**bake**	**in**	**the**	**oven**	**for**	**10**	**minutes**	**.**
和	烤	在	这	烤箱	为了	-	分钟	.

放入烤箱烘烤10分钟。

[juː; jʊ][kæn; kən][get] ['krækər] [krʌmz] [baɪ] ['roʊlɪŋ] [sʌm; səm][hɑːrd] [tæk] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['roʊlɪŋ] - [pɪn] .

You	**can**	**get**	**cracker**	**crumbs**	**by**	**rolling**	**some**	**hard**	**tack**	**with**	**a**	**rolling**	**-**	**pin**	**.**
你	能	得到	饼干	面包屑	经过	滚动	一些	难的	钉	和	一个	滚动	-	别针	.

你可以用擀面杖把硬饼干擀成饼干屑。

[ɔːr][ə; eɪ]['bɑːt(ə)l] [meɪks] [ə; eɪ] ['prɪti] [gʊd] ['roʊlər][ɑːn][ə; eɪ] [kliːn] [bɔːrd] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][noʊ]

Or	**a**	**bottle**	**makes**	**a**	**pretty**	**good**	**roller**	**on**	**a**	**clean**	**board**	**if**	**you**	**have**	**no**
或者	一个	瓶子	制作	一个	漂亮的	好的	滚筒	在	一个	干净的	木板	如果	你	有	不

[bred] [bɔːrd] .

bread	**board**	**.**
面包	木板	.

如果没有面包板，瓶子也可以在干净的板子上当作很好的滚筒。

[fraɪd] [fɪʃ]

FRIED	**FISH**
油煎	鱼

炸鱼

[wɑːʃ] [ænd; ənd] [kliːn] [ðə; ði] [fɪʃ] ([splɪt][ə; eɪ] [hoʊl] [fɪʃ]) ,

Wash	**and**	**clean**	**the**	**fish**	**(**	**split**	**a**	**whole**	**fish**	**)**	**,**
洗	和	干净的	这	鱼	(	分裂	一个	所有的	鱼	)	,

将鱼清洗干净（将整条鱼剖开），

[ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['flaʊər][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

and	**cover**	**with**	**a**	**little**	**flour**	**and**	**a**	**little**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
和	覆盖	和	一个	小的	面粉	和	一个	小的	盐	和	胡椒	.

撒上少许面粉、少许盐和胡椒粉。

[pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ][hɑːt] ['fraɪɪŋ] - [pæn] , [wɪð; wɪθ][sʌm; səm][fæt] , [sɔːlt][pɔːrk][ɔːr]['beɪkən] ,

Put	**into**	**a**	**hot**	**frying**	**-**	**pan**	**,**	**with**	**some**	**fat**	**,**	**salt**	**pork**	**or**	**bacon**	**,**
放	进入	一个	热的	煎炸	-	平底锅	,	和	一些	胖的	,	盐	猪肉	或者	熏肉	,

放入热煎锅中，加入一些油脂、咸猪肉或培根，

[ænd; ənd] [kʊk] [wʌn][saɪd] [tɪl] [braʊn] , [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] .

and	**cook**	**one**	**side**	**till**	**brown**	**,**	**and**	**then**	**the**	**other**	**side**	**.**
和	厨师	一	边	直到	棕色的	,	和	然后	这	其他	边	.

先将一面煎至棕色，再煎另一面。

[miːt] [stuː]

MEAT	**STEW**
肉	炖

肉炖菜

[sɪks] ['ʌnjənz]

6	**onions**
6	洋葱

6个洋葱

[wʌn][kæn; kən][tə'meɪtoʊz]

1	**can**	**tomatoes**
1	能	西红柿

1罐番茄

[wʌn][kæn; kən][kɔːrn]

1	can	corn
1	能	玉米

1罐玉米

[wʌn]['dʌz(ə)n] [pə'tetoz] , [wɑːʃt] [ænd; ənd] [piːld] [ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː] ['piːsɪz] .

1	dozen	potatoes	,	washed	and	peeled	and	cut	into	pieces	.
1	打	土豆	,	洗过	和	去皮	和	切	进入	件	.

一打土豆，洗净去皮切块。

['kʌp(ə)l] [ʌv; əv] [paʊndz] [ʌv; əv]['eni] [miːt] (['iːðər] [kʊkt] [ɔːr] [ˌʌn'kʊkt])

Couple	of	pounds	of	any	meat	(	either	cooked	or	uncooked	)
夫妻	的	磅	的	任何	肉	(	任何一个	煮熟	或者	生	)

几磅任何肉类（熟的或生的均可）

[sʌm; səm][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , [ænd; ənd] [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [ʌv; əv]['wɔːtər] .

Some	salt	and	pepper	,	and	then	add	2	quarts	of	water	.
一些	盐	和	胡椒	,	和	然后	添加	2	夸脱	的	水	.

加些盐和胡椒粉，然后加入 2 夸脱水。

[let] [ɔːl] [ðɪs] [stuː] [fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər] , ['sloʊli] .

Let	all	this	stew	for	an	hour	,	slowly	.
让	全部	这	炖	为了	一个	小时	,	缓慢地	.

让这一切慢慢地炖一个小时。

[kænd] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ]

CANNED	CORNED	BEEF	HASH
罐装	咸	牛肉	哈希

罐装咸牛肉杂烩

[wʌn][kʌp][ʌv; əv] [tʃɑːpt] [ɔːr][kʌt] - [faɪn] [kɔːrnd] [biːf] ,

1	cup	of	chopped	or	cut	-	fine	corned	beef	,
1	杯子	的	切碎	或者	切	-	美好的	咸	牛肉	,

杯切碎或切细的咸牛肉，

[tuː; tə][ˌtuː'tuː][kʌps][ʌv; əv] [tʃɑːpt] [ɔːr][kʌt] - [faɪn] [pə'tetoz] (['iːðər] [rɔː] [ɔːr] [kʊkt]) [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

to	2	cups	of	chopped	or	cut	-	fine	potatoes	(	either	raw	or	cooked	)	with	a
到	2	杯子	的	切碎	或者	切	-	美好的	土豆	(	任何一个	生的	或者	煮熟	)	和	一个

['lɪt(ə)l][mɪlk][ɔːr]['wɔːtər][tuː; tə]['mɔɪs(ə)n][ˌaɪ 'tiː] ,

little	milk	or	water	to	moisten	it	,
小的	牛奶	或者	水	到	濡	它	,

将2杯切碎或切细的土豆（生的或熟的）加少许牛奶或水润湿，

[ænd; ənd][sʌm; səm] ['bʌtər] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [teɪst] [gʊd] .

and	some	butter	to	make	it	taste	good	.
和	一些	黄油	到	制作	它	品尝	好的	.

再加点黄油让它更美味。

[kʊk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt] ['fraɪɪŋ] [pæn] , [wɪð; wɪθ] ['iːðər] ['beɪkən] , [ɔːr][sɔːlt][pɔːrk][tuː; tə] [kiːp] [frʌm; frəm]

Cook	in	a	hot	frying	pan	,	with	either	bacon	,	or	salt	pork	to	keep	from
厨师	在	一个	热的	煎炸	平底锅	,	和	任何一个	熏肉	,	或者	盐	猪肉	到	保持	从

['stɪkɪŋ] .

sticking	.
粘性	.

在热煎锅中煎，加入培根或咸猪肉防止粘锅。

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [hæʃ] [ʌv; əv]['eni][kaɪnd][ʌv; əv][koʊld] [miːt] [ænd; ənd] [pə'tetoz] [ænd; ənd][ə; eɪ]

You	can	make	hash	of	any	kind	of	cold	meat	and	potatoes	and	a
你	能	制作	哈希	的	任何	种类	的	寒冷的	肉	和	土豆	和	一个

['lɪt(ə)l] ['bʌtər] .

little	butter	.
小的	黄油	.

你可以用任何种类的冷肉、土豆和少许黄油做成杂烩。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['eni] [freʃ] [miːt] , [tʃɑːp][ɔːr][kʌt][ˌaɪ 'tiː][ʌp] , [ˌeɪ diː 'diː] [pə'tetoz] [ænd; ənd][sʌm; səm]

If	you	have	any	fresh	meat	,	chop	or	cut	it	up	,	add	potatoes	and	some
如果	你	有	任何	新鲜的	肉	,	劈	或者	切	它	向上	,	添加	土豆	和	一些

['ʌnjənz] ,

onions	,
洋葱	,

如果你有新鲜肉类，把它切碎，加入土豆和一些洋葱。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['lʌvli]

and	a	can	of	tomatoes	,	salt	and	pepper	,	and	it	will	be	lovely
和	一个	能	的	西红柿	,	盐	和	胡椒	,	和	它	将要	是	迷人的

[mes] .

mess	.
混乱	.

再加一罐番茄、盐和胡椒粉，就会变成一道美味的烂摊子。

(['ʌnjənz] [ɔːr][nɑːt] , [æz; əz][juː; jʊ][laɪk] .)

(	Onions	or	not	,	as	you	like	.	)
(	洋葱	或者	不是	,	作为	你	喜欢	.	)

（加不加洋葱，随你喜欢。）

[haʊ] [tuː; tə][fraɪ] [miːts]

HOW	TO	FRY	MEATS
如何	到	炒	肉类

如何煎肉

[pʊt][ə; eɪ][smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [griːs] [ɪn][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] [pæn] , [ɔːr][sɔːlt][pɔːrk] ,

Put	a	small	amount	of	grease	in	the	frying	pan	,	or	salt	pork	,
放	一个	小的	数量	的	润滑脂	在	这	煎炸	平底锅	,	或者	盐	猪肉	,

在煎锅里放少量油脂，或者咸猪肉，

[ænd; ənd] [wen] [kwaɪt][hɑːt][pʊt][ɪn][ðə; ði] [steɪk] .

and	when	quite	hot	put	in	the	steak	.
和	什么时候	相当	热的	放	在	这	牛排	.

等锅很热的时候，放入牛排。

[ɪf] [ðə; ði] [steɪk] [ɪz][ə'baʊt][hæf] [ɪntʃ] [θɪk] , [fraɪ][fɔːr; fər][ə'baʊt][wʌn] ['mɪnɪt] [bɪ'fɔːr] ['tɜːrnɪŋ] .

If	the	steak	is	about	half	inch	thick	,	fry	for	about	1	minute	before	turning	.
如果	这	牛排	是	关于	一半	英寸	厚的	,	炒	为了	关于	1	分钟	前	转弯	.

如果牛排厚度约为半英寸，翻面前煎约 1 分钟。

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst] .

Salt	and	pepper	to	taste	.
盐	和	胡椒	到	品尝	.

根据个人口味加入盐和胡椒粉。

[biːf] , [viːl] , [pɔːrk][ænd; ənd]['mʌt(ə)n][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] .

Beef	,	veal	,	pork	and	mutton	can	be	done	in	the	same	way	.
牛肉	,	小牛肉	,	猪肉	和	羊肉	能	是	完毕	在	这	相同的	方式	.

牛肉、小牛肉、猪肉和羊肉都可以用同样的方法烹制。

[biːf] [steɪk] [ænd; ənd] ['ʌnjənz]

BEEF	STEAK	AND	ONIONS
牛肉	牛排	和	洋葱

牛排和洋葱

['fɑːloʊ] [ðə; ði]['resəpi][fɔːr; fər] [steɪk] .

Follow	the	recipe	for	steak	.
跟随	这	食谱	为了	牛排	.

按照牛排食谱做。

[slaɪs] [ɪn] [sʌm; səm] [rɔ:] ['ʌnjənz] — [ə'baʊt] [sɪks] [tu:; tə] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [steɪk] — [ænd; ənd] [hæv; həv]

Slice	in	some	raw	onions	—	about	six	to	a	pound	of	steak	—	and	have
片	在	一些	生的	洋葱	—	关于	六	到	一个	磅	的	牛排	—	和	有

[ɪ'nʌf] [gri:s] [tu:; tə] [kʊk] [wɪ'ðaʊt] ['bɜ:rnɪŋ] .

enough	grease	to	cook	without	burning	.
足够的	润滑脂	到	厨师	没有	燃烧	.

切一些生洋葱片——大约六块洋葱配一磅牛排——并加入足够的油脂，以免烹饪时烧焦。

[haʊ] [tu:; tə] [brɔɪl] [mi:t]

HOW	TO	BROIL	MEAT
如何	到	烤	肉

如何烤肉

[pʊt] [ðə; ði] ['brɔɪlər] [ɑ:n] , [ænd; ənd] [wen] [hɑ:t] [pʊt] [ɑ:n] [ðə; ði] [mi:t] [fɔ:r; fər] [ə'baʊt] [tu:] [ɔ:r] [θri:]

Put	the	broiler	on	,	and	when	hot	put	on	the	meat	for	about	two	or	three
放	这	肉鸡	在	,	和	什么时候	热的	放	在	这	肉	为了	关于	二	或者	三

['mɪnɪts] .

minutes	.
分钟	.

打开烤箱的烧烤功能，等烤箱热了之后，把肉放上去烤两三分钟。

[ðen] [tɜ:rn] [ænd; ənd] [kʊk] [ɑ:n] [ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] .

Then	turn	and	cook	on	the	other	side	.
然后	转动	和	厨师	在	这	其他	边	.

然后翻面，煎另一面。

[ˌeɪ di: 'di:] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔ:lt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

Add	a	little	salt	,	pepper	and	butter	.
添加	一个	小的	盐	,	胡椒	和	黄油	.

加少许盐、胡椒粉和黄油。

['æp(ə)l] [sɔ:s] [fɔ:r; fər] [θri:]

APPLE	SAUCE	FOR	THREE
苹果	酱	为了	三

三人份苹果酱

[per] [ænd; ənd] [slaɪs] [wʌn] [kwɔ:rt] [ʌv; əv] ['æplz]

Pare	and	slice	one	quart	of	apples
削减	和	片	一	夸脱	的	苹果

将一夸脱苹果削皮切片。

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nzˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]

2	tablespoonsful	of	sugar
2	汤匙	的	糖

2汤匙糖

['kʌvər] [ɔ:l] [ðɪs] [wɪð; wɪθ] [koʊld] ['wɔ:tər] , [ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔ:r; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [tu:; tə] [ə; eɪ] [hæf] ['aʊər] .

Cover	all	this	with	cold	water	,	and	boil	for	twenty	minutes	to	a	half	hour	.
覆盖	全部	这	和	寒冷的	水	,	和	熬	为了	二十	分钟	到	一个	一半	小时	.

用冷水盖住所有食材，煮20分钟至30分钟。

[ju:; jʊ] [kæn; kən] [meɪk] [naɪs] ['æp(ə)l] [sɔ:s] [wɪð; wɪθ] [ɪ'væpəreɪtɪd] ['æplz] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst]

You	can	make	nice	apple	sauce	with	evaporated	apples	,	but	they	must
你	能	制作	好的	苹果	酱	和	蒸发	苹果	,	但	他们	必须

[bi:; bi] [soʊkt] ['oʊvər] [naɪt] .

be	soaked	over	night	.
是	浸泡过	超过	夜晚	.

用蒸发过的苹果可以做出美味的苹果酱，但苹果必须浸泡过夜。

[pru:nz]

PRUNES
西梅

西梅

[soʊk] [pruːnz] ['oʊvər] [naɪt] .

Soak	**prunes**	**over**	**night**	**.**
浸泡	西梅	超过	夜晚	.

将西梅干浸泡过夜。

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [ʌv; əv] [pruːnz]

2	**cups**	**of**	**prunes**
2	杯子	的	西梅

2 杯西梅干

1½ ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]

1½	**tablespoonsful**	**of**	**sugar**
1½	汤匙	的	糖

1.5汤匙糖

[bɔɪl] [tɪl] [sɔːft] — [ə'baʊt] ['θɜːrti] ['mɪnɪts] .

Boil	**till**	**soft**	**—**	**about**	**thirty**	**minutes**	**.**
熬	直到柔软的		—	关于	三十	分钟	.

煮至软烂——大约30分钟。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [pə'tetoz]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**POTATOES**
到	熬	新鲜的	土豆

煮新鲜土豆

['iːðər] [piːld] [ɔːr][ɪn][ðer; ðər]['dʒækɪts]

Either	**peeled**	**or**	**in**	**their**	**jackets**
任何一个	去皮	或者	在	他们的	夹克

要么脱了皮，要么还穿着外套

[pʊt]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , [ænd; ənd][bɔɪl][fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [tuː; tə][hæf]

Put	**into**	**boiling**	**water**	**,**	**with**	**a**	**little**	**salt**	**,**	**and**	**boil**	**for**	**20**	**minutes**	**to**	**half**
放	进入	沸腾	水	,	和	一个	小的	盐	,	和	熬	为了	-	分钟	到	一半

[æn; ən]['aʊər] .

an	**hour**	**.**
一个	小时	.

放入沸水中，加少许盐，煮20分钟至半小时。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [strɪŋ] - [biːnz]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**STRING**	**-**	**BEANS**
到	熬	新鲜的	细绳	-	豆子

水煮新鲜四季豆

[pʊl] [ðə; ði] [strɪŋz] [ɔːf] , [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] ['piːsɪz] ['ɪntuː][ə; eɪ] [boʊl] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər] .

Pull	**the**	**strings**	**off**	**,**	**and**	**cut**	**into**	**pieces**	**into**	**a**	**bowl**	**of**	**cold**	**water**	**.**
拉	这	字符串	离开	,	和	切	进入	件	进入	一个	碗	的	寒冷的	水	.

把绳子扯下来，切成小段放入一碗冷水中。

[dreɪn] ['wɔːtər] [ɔːf] , [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Drain	**water**	**off**	**,**	**and**	**cook**	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**20**	**minutes**	**.**
流走	水	离开	,	和	厨师	在	沸腾	水	为了	-	分钟	.

沥干水分，放入沸水中煮20分钟。

[pɔːr] [ɔːf][ðə; ði]['wɔːtər] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['pepər] , [sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] .

Pour	**off**	**the**	**water**	**,**	**and**	**add**	**pepper**	**,**	**salt**	**and**	**a**	**little**	**butter**	**.**
倒	离开	这	水	,	和	添加	胡椒	,	盐	和	一个	小的	黄油	.

倒掉水，加入胡椒粉、盐和少许黄油。

[tuː; tə] [bɔɪl] [freʃ] [swiːt] [kɔːrn]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**SWEET**	**CORN**
到	熬	新鲜的	甜的	玉米

煮新鲜甜玉米

[hʌsk] [ænd; ənd] [rɪ'mu:v] [ðə; ði][kɔ:rn][sɪlk] .

Husk	**and**	**remove**	**the**	**corn**	**silk**	**.**
外壳	和	消除	这	玉米	丝绸	.

剥去玉米皮，去除玉米须。

[kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][fɔ:r; fər] [ˌfɪf'ti:n] ['mɪnɪts] .

Cook	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**fifteen**	**minutes**	**.**
厨师	在	沸腾	水	为了	十五	分钟	.

在沸水中煮十五分钟。

[ju:z][ðə; ði][kɔ:rn][sɪlk][fɔ:r; fər] [sɪgə'rets] ! !

Use	**the**	**corn**	**silk**	**for**	**cigarettes**	**!**	**!**
使用	这	玉米	丝绸	为了	香烟	!	!

用玉米须做香烟！！

[tu:; tə] [bɔɪl] [freʃ] ['pi:z]

TO	**BOIL**	**FRESH**	**PEAS**
到	熬	新鲜的	豌豆

煮新鲜豌豆

[ʃel] [ðə; ði] ['pi:z] , [ænd; ənd][pʊt][ðem; ðəm]['ɪntu:] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər] — [ɪ'nʌf] [tu:; tə]['kʌvər][ðem; ðəm] .

Shell	**the**	**peas**	**,**	**and**	**put**	**them**	**into**	**boiling**	**water**	**—**	**enough**	**to**	**cover**	**them**	**.**
壳	这	豌豆	,	和	放	他们	进入	沸腾	水	—	足够的	到	覆盖	他们	.

将豌豆剥壳，放入沸水中，水量要足以没过豌豆。

[ðen] [kʊk] [fɔ:r; fər][hæf][æn; ən]['aʊər] , [ɔ:r][ʌn'tɪl][sɔ:ft] .

Then	**cook**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**,**	**or**	**until**	**soft**	**.**
然后	厨师	为了	一半	一个	小时	,	或者	直到	柔软的	.

然后煮半小时，或煮至软烂。

[dreɪn] [ɔ:f][ðə; ði]['wɔ:tər] , [ænd; ənd][pʊt][ɑ:n][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] , ['pepər] [ænd; ənd][sɔ:lt] .

Drain	**off**	**the**	**water**	**,**	**and**	**put**	**on**	**a**	**little**	**butter**	**,**	**pepper**	**and**	**salt**	**.**
流走	离开	这	水	,	和	放	在	一个	小的	黄油	,	胡椒	和	盐	.

沥干水分，加入少许黄油、胡椒粉和盐。

[haʊ] [tu:; tə] [kʊk] [kænd] [tə'meɪtoʊz]

HOW	**TO**	**COOK**	**CANNED**	**TOMATOES**
如何	到	厨师	罐装	西红柿

如何烹饪罐装番茄

[stu:] [fɔ:r; fər][faɪv][tu:; tə][ten] ['mɪnɪts] .

Stew	**for**	**five**	**to**	**ten**	**minutes**	**.**
炖	为了	五	到	十	分钟	.

炖煮五到十分钟。

[pʊt][ɪn][sʌm; səm] ['krækər] [krʌmz] ([tu:; tə] ['θɪkən]) , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

Put	**in**	**some**	**cracker**	**crumbs**	**(**	**to**	**thicken**	**)**	**,**	**a**	**little**	**butter**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
放	在	一些	饼干	面包屑	(	到	加厚	)	,	一个	小的	黄油	,	盐	和	胡椒	.

加入一些饼干碎（用来增稠），少许黄油，盐和胡椒粉。

[haʊ] [tu:; tə] [kʊk] [kænd] [kɔ:rn]

HOW	**TO**	**COOK**	**CANNED**	**CORN**
如何	到	厨师	罐装	玉米

如何烹饪罐装玉米

[stu:] [fɔ:r; fər][faɪv][ɔ:r][sɪks] ['mɪnɪts] , [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔ:lt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

Stew	**for**	**five**	**or**	**six**	**minutes**	**,**	**and**	**add**	**a**	**little**	**salt**	**,**	**pepper**	**and**	**butter**	**.**
炖	为了	五	或者	六	分钟	,	和	添加	一个	小的	盐	,	胡椒	和	黄油	.

炖煮五六分钟，然后加入少许盐、胡椒粉和黄油。

[raɪs] ['pʊdɪŋ]

RICE	**PUDDING**
米	布丁

米布丁

[fɔːr; fər] [fɔːr] ['piːp(ə)l]
FOR **FOUR** **PEOPLE**
为了 四 人们

适合四人

[wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv][mɪlk]
1 **quart** **of** **milk**
1 夸脱 的 牛奶

1夸脱牛奶

[ˌtuːˈtuː] ['hiːpɪŋ] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv][raɪs]
2 **heaping** **tablespoonsful** **of** **rice**
2 堆积 汤匙 的 米

两大勺米饭

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt]
A **little** **salt**
一个 小的 盐

少许盐

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]
1 **tablespoonful** **of** **sugar**
1 一汤匙 的 糖

1汤匙糖

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['nʌtmeg] ['greɪtɪd] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][ˌaɪ 'tiː]
A **little** **nutmeg** **grated** **if** **you** **have** **it**
一个 小的 肉豆蔻 磨碎的 如果 你 有 它

如果你有肉豆蔻的话，可以加一点磨碎的。

[mɪks] [ðɪs] [ɔːl] [tə'geðər] , [ænd; ənd][pʊt][ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] .
Mix **this** **all** **together** **,** **and** **put** **in** **a** **slow** **oven** **.**
混合 这 全部 一起 , 和 放 在 一个 慢的 烤箱 .

将所有食材混合在一起，放入低温烤箱烘烤。

[gɪv] [wʌn][stɜːr]['æftər][ə'baʊt][ten] ['mɪnɪts] ,
Give **one** **stir** **after** **about** **ten** **minutes** **,**
给 一 搅拌 后 关于 十 分钟 ,

大约十分钟后搅拌一下。

[ænd; ənd] [ðen] [kʊk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] ¾ [ʌv; əv][æn; ən]['aʊər] .
and **then** **cook** **in** **a** **slow** **oven** **¾** **of** **an** **hour** **.**
和 然后 厨师 在 一个 慢的 烤箱 ¾ 的 一个 小时 .

然后放入慢烤箱烤制 45 分钟。

[piːtʃ] [paɪ][fɔːr; fər] [fɔːr] ['piːp(ə)l]
PEACH **PIE** **FOR** **FOUR** **PEOPLE**
桃 馅饼 为了 四 人们

四人份桃子派

[tuː; tə] [meɪk] [piːtʃ] [paɪ][frʌm; frəm] [ɪ'væpəreɪtɪd] ['piːtʃɪz] , [soʊk][wʌn][kʌp][ʌv; əv] [ɪ'væpəreɪtɪd] ['piːtʃɪz]
To **make** **peach** **pie** **from** **evaporated** **peaches** **,** **soak** **one** **cup** **of** **evaporated** **peaches**
到 制作 桃 馅饼 从 蒸发 桃子 , 浸泡 一 杯子 的 蒸发 桃子
['oʊvər] [naɪt] .
over **night** **.**
超过 夜晚 .

要用蒸发桃制作桃子派，将一杯蒸发桃浸泡过夜。

[ɪn][ðə; ðiː] ['mɔːrnɪŋ] , [stuː] [wɪð; wɪθ] 1½ ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ə'baʊt] ['twenti] ['mɪnɪts] .
In **the** **morning** **,** **stew** **with** **1½** **tablespoonsful** **of** **sugar** **about** **twenty** **minutes** **.**
在 这 早晨 , 炖 和 1½ 汤匙 的 糖 关于 二十 分钟 .

早上，加入 1.5 汤匙糖，炖煮约 20 分钟。

['peɪstri]
PASTRY
糕点

糕点

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ʌv; əv] ['flaʊər] — ['sɪftɪd]
2 **cups** **of** **flour** **—** **sifted**
2 杯子 的 面粉 — 筛过的

杯面粉——过筛

[ˌtuːˈtuː] ['hiːpɪŋ] ['teɪbəlˌspuːnzˌfʊl] [ʌv; əv] [lɑːrd] ([ɔːr] [hæf] ['bʌtər] [ænd; ənd] [hæf] [lɑːrd])
2 **heaping** **tablespoonsful** **of** **lard** **(** **or** **half** **butter** **and** **half** **lard** **)**
2 堆积 汤匙 的 猪油 (或者 一半 黄油 和 一半 猪油)

大勺猪油（或一半黄油和一半猪油）

[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔːlt]
A **little** **salt**
一个 小的 盐

少许盐

[mɪks] ['flaʊər] , [lɑːrd] [ænd; ənd] [sɔːlt] [wel] [təˈgeðər] ,
Mix **flour** **,** **lard** **and** **salt** **well** **together** **,**
混合 面粉 , 猪油 和 盐 出色地 一起 ,

面粉、猪油和盐充分混合。

[ænd; ənd] [ðen] [ˌeɪ diː ˈdiː] [ɪˈnʌf] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [doʊ] [sɔːft] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [roʊl]
and **then** **add** **enough** **cold** **water** **to** **make** **the** **dough** **soft** **enough** **to** **roll**
和 然后 添加 足够的 寒冷的 水 到 制作 这 面团 柔软的 足够的 到 卷
[aʊt] .
out **.**
出去 .

然后加入足够的冷水，使面团足够柔软，可以擀开。

[ɪf] [ˌaɪ ˈtiː] [stɪks] [tuː; tə] [ðə; ði] ['roʊlɪŋ] [pɪn] , [juːz] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['flaʊər] .
If **it** **sticks** **to** **the** **rolling** **pin** **,** **use** **a** **little** **flour** **.**
如果 它 棍子 到 这 滚动 别针 , 使用 一个 小的 面粉 .

如果面团粘在擀面杖上，可以撒一点面粉。

[ðen] [griːs] [ðə; ði] [paɪ] [pleɪt] , [ænd; ənd] [teɪk] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] [doʊ] , [roʊld] [aʊt] [flæt] ,
Then **grease** **the** **pie** **plate** **,** **and** **take** **half** **of** **the** **dough** **,** **rolled** **out** **flat** **,**
然后 润滑脂 这 馅饼 盘子 , 和 拿 一半 的 这 面团 , 滚动 出去 平坦的 ,

然后给派盘抹油，取一半面团擀平，

[ænd; ənd] ['kʌvər] [ðə; ði] [paɪ] [pleɪt] .
and **cover** **the** **pie** **plate** **.**
和 覆盖 这 馅饼 盘子 .

盖上馅饼盘。

[kʌt] [ɔːf] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [naɪf] .
Cut **off** **the** **edge** **with** **a** **knife** **.**
切 离开 这 边缘 和 一个 刀 .

用刀切掉边缘。

[ðen] [pʊt] [ɪn] [jʊr; jər] [fruːt] .
Then **put** **in** **your** **fruit** **.**
然后 放 在 你的 水果 .

然后放入水果。

[teɪk] [ðə; ði] ['ʌðər] [hæf] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [doʊ] , [roʊld] [aʊt] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [tɑːp] ,
Take **the** **other** **half** **of** **your** **dough** **,** **rolled** **out** **for** **a** **top** **,**
拿 这 其他 一半 的 你的 面团 , 滚动 出去 为了 一个 顶部 ,

取另一半面团，擀开做饼面，

[ænd; ənd] [kʌt] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [naɪf] ,

and	cut	around	the	edge	with	a	knife	,
和	切	大约	这	边缘	和	一个	刀	,

用刀沿着边缘切一圈，

[ænd; ənd] [ðen] [pres] [ɔ:l] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [fɔ:rk] , [tu:; tə] [meɪk] [ðə; ði] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz]

and	then	press	all	around	the	edge	with	a	fork	,	to	make	the	edges
和	然后	按	全部	大约	这	边缘	和	一个	叉	,	到	制作	这	边缘

[stɪk] [tə'geðər] .

stick	together	.
戳	一起	.

然后用叉子沿着边缘按压，使边缘粘合在一起。

[ðen] [ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [wʌn] [grænd] [paɪ] .

Then	you	will	have	one	grand	pie	.
然后	你	将要	有	一	盛大	馅饼	.

这样你就能得到一个超大的馅饼了。

[ðɪs] [paɪ] [krʌst] ['resəpi] [wɪl] [du:] [fɔ:r; fər] ['eni] [kaɪnd] [ʌv; əv] [paɪ] .

This	pie	crust	recipe	will	do	for	any	kind	of	pie	.
这	馅饼	地壳	食谱	将要	做	为了	任何	种类	的	馅饼	.

这个派皮配方适用于任何种类的派。

[ɪ'væpəreɪtɪd] ['æplz] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [kʊkt] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] ['pi:tʃɪz] .

Evaporated	apples	should	be	cooked	the	same	as	peaches	.
蒸发	苹果	应该	是	煮熟	这	相同的	作为	桃子	.

蒸发苹果的烹饪方法应该与桃子相同。

[ɔ:l] [draɪ] [fru:t] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [soʊkt] ['oʊvər] [naɪt] .

All	dry	fruit	should	be	soaked	over	night	.
全部	干燥	水果	应该	是	浸泡过	超过	夜晚	.

所有干果都应该浸泡过夜。

[ɪf] ['stɑ:rvɪŋ] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] [teɪst] [ʌv; əv] ['kændi] [meɪk] [fʌdʒ]

IF	STARVING	FOR	A	TASTE	OF	CANDY	MAKE	FUDGE
如果	饥饿	为了	一个	品尝	的	糖果	制作	做傻事

如果你极度想吃糖果，那就做软糖吧！

[wʌn] [keɪk] [ˌʌn'swi:tnd] ['beɪkɚz] ['tʃɔ:klət]

1	cake	unsweetened	Baker's	Chocolate
1	蛋糕	无糖	面包师的	巧克力

1块无糖烘焙巧克力蛋糕

[fɔ:r] [kʌps] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]

4	cups	of	sugar
4	杯子	的	糖

4杯糖

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [ʌv; əv] [mɪlk] , [pi:s] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ə'baʊt] [ðə; ði] [saɪz] [ʌv; əv] [æn; ən] [eg] (['lɪt(ə)l]

2	cups	of	milk	,	piece	of	butter	about	the	size	of	an	egg	(	little
2	杯子	的	牛奶	,	片	的	黄油	关于	这	尺寸	的	一个	蛋	(	小的

杯牛奶，一小块鸡蛋大小的黄油（少许）

['dʒenərəs])

generous	)
慷慨的	)

慷慨的）

[bɔɪl] [fɔ:r; fər] [hæf] [tu:; tə] [θri:] - ['kwɔ:rtərz] [ʌv; əv] [æn; ən] ['aʊər] ,

Boil	for	half	to	three	-	quarters	of	an	hour	,
熬	为了	一半	到	三	-	四分之一	的	一个	小时	,

煮半小时到四十五分钟，

[ðen] [teɪk] [ɔːf][ðə; ði]['faɪər][ænd; ənd] [biːt] [tɪl] [ˌaɪ 'tiː][gets][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [θɪk] ,
then take off the fire and beat till it gets a little thick ,
然后 拿 离开 这 火 和 打 直到 它 获得 一个 小的 厚的 ,

然后关火，继续搅拌至略微浓稠。

[ænd; ənd] [pɔːr] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['bʌtərd] [tɪn] .
and pour into a buttered tin .
和 倒 进入 一个 涂黄油的 锡 .

然后倒入涂了黄油的烤盘中。

[juː; jʊ][kæn; kən] [tel] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːsər] .
You can tell if it is done by stirring a little in a saucer .
你 能 告诉 如果 它 是 完毕 经过 搅拌 一个 小的 在 一个 碟子 .

你可以用碟子轻轻搅拌一下来判断是否煮好了。

[-] [noʊts]
TRANSCRIBER'S NOTES
转录员的 笔记

转录员笔记

— ['ɑːbviəs] [prɪnt][ænd; ənd][ˌpʌŋktʃu'eɪʃ(ə)n] ['erərz] [fɪkst] .
— Obvious print and punctuation errors fixed .
— 明显的 打印 和 标点 错误 固定的 .

—已修正明显的印刷错误和标点错误。

— ['kʌvər] ['ɪmɪdʒ] [hæz; həz] [bɪn] [prə'duːst] [baɪ][træn'skraɪbər][ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn]['pʌblɪk][doʊ'meɪn] .
— Cover image has been produced by transcriber and placed in public domain .
— 覆盖 图像 有 到过 生产 经过 转录员 和 放置 在 民众 领域 .

—封面图片由转录者制作并置于公共领域。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神